

# Voudrais-tu que je t'aide à perdre entre 5 et 10 kg dans les 3 prochains mois, sans régime et sans effet yo-yo Et Cela Gratuitement ?

Si tu souhaites perdre entre 5 et 10kg, retrouver une silhouette fine et un corps tonique, sans pour autant compter les calories dans ton assiette et te priver du plaisir de manger, Alors cette page est sûrement la plus importante que tu puisses lire cette année.

En 2008 , alors que j'ai pris l'habitude de m'entraîner tous les jours , je me blesse gravement au genou lors d'un entraînement. Je dois immobiliser ma jambe pendant 6 semaines et commencer une rééducation d'environ 3 mois. Très concentré sur ma blessure, je commence à m'oublier un peu et, sans m'en rendre compte, les kilos commencent à arriver. Privé d'activité physique, je compense ce manque par une alimentation inappropriée et me voilà avec 8kg de trop seulement 4 mois après ma blessure. Soucieux de revenir à mon niveau, je décide de m'entourer d'un diététicien et d'un préparateur physique.

Bilan très positif , je perds 6kg en 6 semaines et commence à retrouver de bonnes sensations, je bouge mieux , je retrouve mon corps et j'en veux encore plus. Je continue mon programme 6 semaines de plus et perds encore 4kg, soit 10kg perdus en 3 mois !

Cet épisode de ma vie m'a motivé à devenir coach sportif. Je voulais donner aux gens cette possibilité de redevenir heureux dans leur corps après avoir pris du poids de manière excessive.

Lorsque j'ai voulu me lancer en tant que coach, j'ai très vite compris une chose: Etre coach, c'est bien... mais garantir un résultat à ses clients c'est MIEUX !

Et voilà à quoi ressemblaient mes premières années d'activité :

- Planifier mes rdv de coaching
- Faire des séances réfléchies
- Donner quelques conseils
- Demander s'ils ont été appliqués
- Faire plaisir à mes clients lorsqu'ils étaient dans un mauvais jour

J'avais l'impression d'être performant et sympa ... Pourtant je n'étais que sympa.

J'avais l'impression que tous mes clients étaient satisfaits de notre collaboration jusqu'au jour où j'ai vraiment compris comment mettre en place l'accompagnement qui allait réellement **changer leur vie**

Attention, je ne parle pas de proposer de simples enchainements d'exercices et donner quelques conseils diététiques .

Je parle de mettre en place une prise en charge qui permet de garantir une véritable transformation physique de manière prédictible, consistante et durable.

Un peu le rêve de chaque personne en surpoids.

Car lorsque tu as ce genre de prise en charge, tu peux enfin :

- Te regarder dans un miroir et ressentir de la fierté
- Retrouver une nouvelle condition physique et se sentir bien dans son corps
- Retrouver une vie sociale épanouie
- Faire une multitude d'activité que tu ne pouvais plus faire
- Te sentir attirant(e)

Imagine que tu saches que dans 2 mois tu auras déjà perdu 3 à 4 kg de manière quasi-sûre

Entre toi & moi, est-ce que cela ne te permettrait pas d'être plus heureux (se) et d'avancer davantage vers une nouvelle vie ?

Bien sûr et c'est pour cela que tu as besoin de ce genre de prise en charge

Mais il existe un problème.

Deux.. en réalité !

Les voici :

Le premier, il est difficile de se reprendre en main tout seul et de savoir quoi faire lorsque l'on est pas expert dans le domaine.

Deuxièmement, tu te demandes peut-être ...

# Est-ce que cela va marcher pour moi ?

Et si tu te demandes cela, cela signifie que tu es intelligent.

Je vais t'avouer quelque chose que peu de coachs sportifs osent te dire :  
« Il n'existe pas un seul programme qui fonctionne pour tout le monde ».

Voici pourquoi :

Tu es différent et ton mode de vie aussi !

Ton passé sportif est unique.

Tu as tes propres forces et talents.

Ta génétique.

Ta personnalité.

Tu as des besoins à court, moyen et long terme différents des autres.

Donc tous ceux qui essaient de te dire « Cela va fonctionner pour toi » sans prendre le temps de comprendre réellement ta situation et ses origines sont :

- Soit juste en train d'essayer de faire une vente

- Ou n'y connaissent rien !

Et c'est pour cette raison que je vais analyser ton mode de fonctionnement et te donner un plan d'action spécifique, gratuitement.

## Pourquoi je fais cela ?

C'est simple.

Je sais qu'un certain pourcentage des personnes pour qui je vais faire cela vont derrière me demander de les aider à perdre du poids plus rapidement et efficacement.

Mais plutôt que de te convaincre que je suis le meilleur et que cela va être génial, je préfère juste te montrer que je peux t'aider... en t'aidant réellement.

Gratuitement !

## Voici ce que nous allons faire ensemble

J'ai réservé du temps pour analyser personnellement ton passé sportif, ce que tu fais actuellement et ce que tu veux mettre en place dans le futur.

Ensuite, je verrai avec toi quels sont tes objectifs de perte de poids et sur quelle durée.

Puis, je me mettrai au travail.

En fonction de ce que tu me dis ...

Je te donnerai un plan personnalisé pour mettre en place une nouvelle routine d'entraînement ...gratuitement !

Une fois que je t'aurais envoyé cela, il y a 3 scénarios qui peuvent se produire :

1. Tu adores le plan personnalisé , tu vois immédiatement l'efficacité et le potentiel de transformation de ton corps , et tu décides que tu veux continuer ce programme seul(e).

Si c'est le cas, super ! Je serais ravi d'avoir pu d'aider et je te souhaite le meilleur pour la suite.

2. La seconde possibilité est que tu adores le plan et tu voudrais que je t'aide à le mettre en place.

Si c'est le cas, nous verrons comment nous pouvons travailler ensemble par la suite.

3. Tu as eu l'impression de perdre ton temps (cela n'est jamais arrivé) mais je préfère avoir une solution au cas où...

Si c'est le cas, je t'offrirai 1 mois d'entraînement pour rentabiliser le temps que tu auras investi avec moi.

## Voici ce qu'il te Reste à Faire maintenant :

Pour programmer cette session stratégique ensemble, tout ce que tu as à faire est de :

1) [Prendre RDV sur la page suivante \(clique ici\)](#) en choisissant ton horaire afin de te donner le meilleur plan personnalisé possible, gratuitement.

2) Remplir le formulaire de candidature qui se trouve sur la page d'après.

C'est juste quelques questions afin d'être sûr que je suis la bonne personne pour t'aider et que cela m'intéresse de t'aider.

Si tu veux ensuite devenir client, génial. Et sinon, je ne te mettrai sûrement pas la pression (Je déteste cela ...)

Ah, et pour le plan personnalisé...

# Voici ce qu'il va se passer lors de la session stratégique !

Voici les 2 choses que l'on fera pendant cet appel :

Dans un premier temps, je ne dirais rien et je t'écouterai :

- afin de comprendre ton mode de vie et comment tu souhaites le faire évoluer
- pour savoir ce que tu fais actuellement ou prévois de faire pour perdre du poids et tout ce que tu penses que je dois savoir.

Ensuite, nous déterminerons ce que tu veux vraiment.

Une fois que j'aurais une vision claire de là où tu es et où tu veux aller...

C'est là que je te donnerais un plan précis pour que la perte de poids soit progressive et durable.

C'est très, très important !

Comme je te l'ai déjà dit, il n'existe pas de programme valable pour tout le monde ».

C'est pourquoi ton plan d'action sera personnalisé en fonction de tes habitudes et de tes objectifs.

## Où est le Piège ?

C'est simple !

Je ne peux pas (et ne veux pas ) parler à tout le monde.

Pour que tu puisses bénéficier de cette session stratégique, voici les conditions :

1. Tu dois savoir pourquoi tu fais ce que tu fais !

Ne pas faire les choses juste pour te mettre en maillot aux prochaines vacances (même si c'est très agréable de se sentir bien en maillot , cette transformation doit être durable !

2. Tu dois avoir réellement du poids à perdre !

Ce n'est pas pour les personnes qui vont à la musculation tous les jours et qui souhaitent perdre 1% de masse grasse pour que la partie inférieure de leurs abdominaux soient enfin visibles. Tu dois avoir un vrai surpoids. Je veux pouvoir avancer tout de suite avec toi, ok !?

3. Tu dois être coachable et prêt à avancer

Je ne suis pas là pour qu'on discute de pourquoi cela n'a pas marché jusqu'à aujourd'hui et pour justifier toutes les actions que je vais te demander de mettre

en place. Je suis là pour t'aider à avancer plus vite que tu ne le feras jamais seul.  
Mais à une condition : Que tu sois prêt(e) à commencer maintenant !

Si tu respectes ces 3 critères alors [pose dès maintenant ta candidature ici](#) :

Et cette session stratégique sera sûrement les 45 minutes les plus précieuses de cette année..

[Clique ici pour prendre rdv !](#)